

9月1日 星期一			
主 食	燕麥飯	白米	65 g
		燕麥	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	日式咖哩雞	胸丁	75 g
		洋芋中丁	25 g
		紅K中丁	10 g
		洋蔥中丁	8 g
		毛豆仁	5 g
		蘋果小丁	g
			g
副 菜	絲瓜豆腐煲	絲瓜切厚片	45 g
		豆腐丁	40 g
		生香菇片	5 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機黑葉白菜	蔬菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	海芽蛋花湯	盒蛋	5 g
		海帶芽	1 g
		薑絲	g
			g
			g

9月2日 星期二			
主 食	南瓜飯	白米	60 g
		南瓜小丁	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	瓜仔肉	絞肉	75 g
		豆薯小丁	15 g
		玉米粒	10 g
		碎瓜	10 g
		絞蒜	g
			g
			g
副 菜	豆皮炒高麗菜	高麗菜切	60 g
		紅K片	10 g
		豆捲	5 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機空心菜	蔬菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	地瓜甜湯	地瓜小丁	20 g
		蜜八寶	10 g
			g
			g
			g

9月3日 星期三			
主 食	紫米飯	白米	65 g
		紫米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	海苔魚丁	水鯊魚丁	90 g
		杏鮑菇滾刀切	20 g
		四季豆切段	15 g
		海苔粉	g
			g
			g
			g
副 菜	麻婆豆腐	豆腐丁	60 g
		三色豆	15 g
		絞肉	15 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	青江菜	蔬菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	柴魚蘿蔔湯	白k小丁	30 g
		柴魚片	g
			g
			g
			g

9月4日 星期四			
主 食	小米糙米飯	白米	65 g
		糙米	10 g
		小米	5 g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	糖醋雞丁	胸丁	75 g
		洋芋中丁	25 g
		洋蔥中丁	8 g
		黃椒中丁	3 g
		絞蒜	g
		番茄醬	g
			g
副 菜	腰果香菇蒸蛋	液蛋	40 g
		玉米	10 g
		生香菇片	5 g
		海帶芽	1 g
		腰果	g
			g
			g
			g
青 菜	有機白莧菜	蔬菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	羅宋湯	高麗菜切	12 g
		番茄中丁	10 g
		洋蔥中丁	5 g
		番茄糊	g
			g

9月5日 星期五			
主 食	奶香義大利麵	義大利麵	55 g
		玉米	20 g
		洋蔥小丁	12 g
		絞肉	10 g
		杏鮑菇中丁	8 g
		洋菇罐頭	3 g
		奶粉	g
			g
主 菜	烤雞排	雞排	1 p
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	小芋泥包x1	芋泥包	1 p
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜	花椰菜	蔬菜	70 g
		紅k絲	5 g
			g
			g
			g
			g
湯 品	筍片湯	生筍片	25 g
		大骨	g
			g
			g
			g

9月8日		星期一	
主 食	五穀飯	白米	65 g
		五穀米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	三杯魚丁	水鯊魚丁	90 g
		地瓜大丁	25 g
		杏鮑菇滾刀切	10 g
		九層塔	g
		絞蒜	g
		老薑片	g
			g
			g
副 菜	蛋酥白菜	大白菜切	60 g
		紅K片	10 g
		木耳片	5 g
		盒蛋	5 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
青 菜	有機小白菜	蔬菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	酸辣湯	豆腐絲	8 g
		生筍絲	8 g
		金針菇切	3 g
		木耳絲	3 g
			g
9月15日		星期一	

9月9日		星期二	
主 食	茄汁燉飯	白米	55 g
		番茄中丁	15 g
		洋蔥小丁	12 g
		絞肉	10 g
		杏鮑菇中丁	10 g
		玉米	10 g
		義式香料	g
		番茄醬	g
主 菜	日式炸豬排X1	豬排	1 p
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	清炒大黃瓜	大黃瓜大丁	65 g
		生香菇片	8 g
		紅K片	8 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機油江菜	蔬菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	味噌豆腐湯	豆腐丁	15 g
		海帶芽	g
		味噌	g
		柴魚片	g
			g
9月16日		星期二	

9月10日		星期三	
主 食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	韓式醬雞丁	胸丁	75 g
		洋芋中丁	20 g
		洋蔥中丁	8 g
		絞蒜	g
		韓式辣椒醬	g
		麥芽糖	g
		白芝麻	g
			g
副 菜	紅蘿蔔炒蛋	液蛋	40 g
		紅K粗絲	35 g
		金針菇切	5 g
		蔥珠	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	空心菜	蔬菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	肉骨茶湯	大白菜切	20 g
		豆捲	3 g
		肉骨茶包	g
		蒜仁	g
			g
9月17日		星期三	

9月11日		星期四	
主 食	紫米飯	白米	65 g
		紫米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	壽喜燒肉片	肉片	75 g
		洋蔥中丁	20 g
		金針菇切	12 g
		玉米筍切片	5 g
			g
			g
			g
			g
副 菜	培根炒花椰	青花椰	65 g
		碎培根	10 g
		生香菇片	8 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機黑葉白菜	蔬菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	紅棗冬瓜湯	冬瓜中丁	25 g
		紅棗	g
			g
			g
			g
9月18日		星期四	

9月12日		星期五	
主 食	地瓜飯	白米	60 g
		地瓜小丁	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	醃醃滷肉	肉角	75 p
		白K中丁	25 g
		海帶結	8 g
		滷包	g
			g
			g
			g
			g
副 菜	玉米干丁	干丁	35 p
		玉米	30 g
		絞肉	5 g
		毛豆仁	3 g
			g
			g
			g
			g
青 菜	高麗菜	蔬菜	65 g
		紅k絲	5 g
			g
			g
			g
			g
湯 品	綠豆燕麥湯	綠豆	20 g
		燕麥	5 g
			g
			g
			g
9月19日		星期五	

主食	糙米飯	白米	65	g
		糙米	15	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
主菜	醬燒豆包	豆包切丁	55	g
		杏鮑菇片	8	g
		木耳片	5	g
		蔥段		g
		蒜末		g
				g
				g
				g
副菜	鮮蔬蒸蛋	液蛋	40	g
		南瓜粗條	8	g
		玉米	8	g
		柴魚片		g
				g
				g
				g
				g
青菜	有機小松菜	蔬菜	69	g
				g
				g
				g
				g
				g
湯品	黃瓜大骨湯	大黃瓜中丁	25	g
		大骨		g
				g
				g
				g
				g

主食	燕麥飯	白米	65	g
		燕麥	15	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
主菜	咖哩魚丁	水鯊魚丁	90	g
		洋芋中丁	30	g
		洋蔥小丁	8	g
		毛豆仁	3	g
		咖哩粉		g
				g
				g
				g
副菜	番茄炒蛋	液蛋	40	g
		番茄中丁	30	g
		玉米筍片	8	g
		毛豆仁	3	g
				g
				g
				g
				g
青菜	有機空心菜	蔬菜	70	g
				g
				g
				g
				g
				g
湯品	薑香海芽湯	海帶芽	1	g
		薑絲		g
				g
				g
				g
				g

主食	南瓜飯	白米	60	g
		南瓜小丁	20	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
主菜	泰式打拋豬	絞肉	75	g
		豆薯小丁	30	g
		番茄小丁	8	g
		洋蔥小丁	5	g
		絞蒜		g
		九層塔		g
		魚露		g
				g
副菜	清炒高麗菜	高麗菜切	60	g
		香菇切片	8	g
		肉絲	5	g
		絞蒜		g
				g
				g
				g
				g
青菜	白莧菜	蔬菜	70	g
				g
				g
				g
				g
				g
湯品	薑香扁蒲湯	蒲瓜粗條	25	g
		薑絲		g
				g
				g
				g
				g

主食	咖哩葵瓜子炒飯	白米	55	g
		玉米	20	g
		絞肉	12	g
		洋蔥中丁	10	g
		紅K小丁	10	g
		毛豆仁	3	g
		葵瓜子		g
		咖哩粉		g
主菜	滷雞翅X1	雞翅	1	P
				g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
副菜	培根炒豆芽	豆芽菜	55	g
		碎培根	10	g
		木耳絲	5	g
		絞蒜		g
				g
				g
				g
				g
青菜	有機荷葉白菜	蔬菜	69	g
				g
				g
				g
				g
				g
湯品	芋頭西米露	芋頭小丁	15	g
		西谷米	8	g
		椰漿粉		g
				g
				g
				g

主食	玉米飯	白米	60	g
		玉米	20	g
				g
				g
				g
				g
				g
				g
主菜	栗子燒排骨	肉角	40	g
		排骨	35	g
		洋芋中丁	30	g
		栗子	10	g
		絞蒜		g
				g
				g
				g
副菜	香菇炒花椰	青花椰	60	g
		紅k片	8	g
		生香菇切	5	g
				g
				g
				g
青菜	青江菜	蔬菜	70	g
				g
				g
				g
				g
				g
湯品	大滷湯	生筍絲	8	g
		豆腐絲	8	g
		木耳絲	5	g
		紅k絲	5	g
				g
				g

9月22日 星期一			
	地瓜飯	白米	60 g
		地瓜小丁	20 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	鐵板肉柳	豬肉柳	75 g
		洋蔥粗絲	25 g
		紅蘿蔔粗絲	15 g
		蘑菇醬	g
		黑胡椒	g
			g
			g
			g
副 菜	冬瓜燒麵輪	冬瓜大丁	40 g
		海帶結	15 g
		麵輪	5 g
		老薑片	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機白莧菜	蔬菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	冬瓜茶米苔目	米苔目切	25 g
		冬瓜茶磚	g
			g
			g
			g
			g

9月23日 星期二			
主 食	紫米飯	白米	65 g
		紫米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	親子丼	胸丁	75 g
		洋蔥中丁	15 g
		杏鮑菇滾刀切	10 g
		紅k片	8 g
		盒蛋	g
		海苔絲	g
			g
			g
副 菜	泡菜寬粉	大白菜切	35 g
		有機黑木耳	20 g
		寬粉	8 g
		泡菜	10 g
		絞肉	5 g
		絞蒜	g
			g
			g
青 菜	有機黑葉白菜	蔬菜	69 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	藥膳洋芋湯	洋芋中丁	20 g
		藥膳包	g
		薑絲	g
			g
			g
			g

9月24日 星期三			
主 食	胚芽飯	白米	65 g
		胚芽米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	台式黑胡椒豬排X1	黑胡椒豬排	1 p
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	小黃瓜炒素雞	小黃瓜片	35 g
		素雞切片	30 g
		紅K片	8 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	高麗菜	蔬菜	72 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	蘿蔔大骨湯	白K小丁	20 g
		紅K小丁	5 g
		大骨	g
			g
			g
			g

9月25日 星期四			
主 食	五穀飯	白米	65 g
		五穀米	15 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
主 菜	芝麻蜜汁雞丁	胸丁	75 g
		地瓜中丁	20 g
		杏鮑菇滾刀切	8 g
		麥芽糖	g
		白芝麻	g
			g
			g
			g
副 菜	筍絲炒蛋	液蛋	40 g
		生筍絲	25 g
		紅K絲	10 g
		絞蒜	g
			g
			g
			g
			g
青 菜	有機空心菜	蔬菜	70 g
			g
			g
			g
			g
			g
湯 品	味噌海芽湯	豆腐丁	20 g
		海帶芽	g
		味噌	g
		柴魚片	g
			g
			g

9月26日 星期五			
主 食	古早味炒米粉	米粉	55 g
		高麗菜絲	25 g
		肉絲	15 g
		南瓜絲	15 g
		木耳絲	5 g
		乾香菇	g
		紅蔥頭末	g
			g
主 菜	酥炸虱目魚柳	虱目魚柳	80 g
		洋芋粗條	30 g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
副 菜	烤地瓜	地瓜	1 p
			g
			g
			g
			g
			g
			g
			g
青 菜	花椰菜	蔬菜	70 g
		紅k絲	5 g
			g
			g
			g
			g
湯 品	番茄蛋花湯	番茄	15 g
		豆腐	10 g
		盒蛋	5 g
			g
			g
			g

